



„Wir appellieren an die gesundheitliche Eigenverantwortung der Patienten“

Ganzheitliche Betreuung von der Therapie über das Training bis hin zur Ernährung

Wie die Mitarbeiter der verschiedensten Professionen von PhysioFIT in Peine zur Gesundheitsbetreuung ihrer Patienten und Kunden zusammenwirken

In Peine, eine Stadt in Niedersachsen mit ungefähr 50.000 Einwohnern und einem ländlichen Einzugsgebiet von 135.000 Menschen, gibt es eine Therapieeinrichtung der besonderen Art: PhysioFIT, Fitnessstudio & Gesundheitszentrum. Die Mitarbeiter strahlen schon im Dress des Unternehmens gemäß Corporate Design die Einheit aus, trotz der unterschiedlichen Bereiche, in denen sie tätig sind. **THERA-BIZ** sprach mit Studioleiter, Chris Hendrik Böse, mit Ernährungsexpertin Pia Krüger und Physiotherapeut Andreas Trappe, der im Team auch für das medizinische Fitnessstraining verantwortlich zeichnet.

Thera-Biz: Sehr geehrter Herr Böse, Sie leiten ein Studio in Peine, in dem medizinisches Fitnessstraining angeboten wird?

Chris Hendrik Böse: Das PhysioFIT steht seit der Eröffnung im Jahr 2000 für gesundheitsorientiertes Fitnessstraining. Viele Peiner Ärzte empfehlen ihren Patienten mit orthopädischen Beschwerden gezielt das sogenannte „medizinische Fitnessstraining“. Das bieten wir im PhysioFIT an. Vor allem bei Rücken- und Gelenkbeschwerden kommt das medizinische Fitnessstraining gezielt zur Anwendung.

Hierbei stehen eine umfangreiche physiotherapeutische Befunderhebung und diverse Leistungsanalysen vor Trainingsbeginn im Vordergrund. Auf Basis der aktuellen Untersuchungsergebnisse wird ein individueller Trainingsplan für das Beschwerdebild erstellt. Sofern vorhanden, werden auch ärztliche Befunde bei der Erstellung mit berücksichtigt. Regelmäßige physiotherapeutische Folgeuntersuchungen begleiten das Mitglied während der gesamten Trainingszeit im PhysioFIT, sodass der Trainingsplan stets an das aktuelle Beschwerdebild sowie die Belastbarkeit angepasst werden kann.



Chris Hendrik Böse, Studioleiter

Ergänzend zum Training bieten Peiner Ärzte spezielle Präventionskurse wie autogenes Training oder Herz-Kreislauf-Kurse nach Herz-OPs im PhysioFIT an. Ebenfalls laden wir zu Vortragsveranstaltungen von Peiner Medizinern rund um die Themengebiete Prävention und Therapie durch Gesundheitstraining, richtige Ernährung & Co an.

Können Sie das Zusammenwirken „Medizin-Therapie-Training“ anhand eines Patientenbeispiels darstellen?

Andreas Trappe: Die klassische Zusammenarbeit beginnt in der Regel mit einer ärztlichen Verordnung. In unserem Fall hatte Bernd M.* wegen seiner immer wiederkehrenden LWS-Beschwerden von seinem Hausarzt eine Verordnung über Krankengymnastik erhalten. Aufgrund der diagnostizierten Protrusion L5/S1 sowie der aktuellen Befunde in unserer Physiotherapie boten wir Bernd M. ein kostenfreies Therapie begleitendes Training über sechs Einheiten im PhysioFIT an.

Generell informiert der behandelnde Therapeut mithilfe eines rezeptähn-

*Name von der Redaktion geändert

lichen Vordrucks den Trainer über alle zu berücksichtigen Aspekte der Trainingsplanerstellung, Diagnosen und Kontraindikationen, wenn ein Patient aus der Physiotherapie in das Training wechselt.

Schwerpunkt bei Bernd M. sollte eine schonende Stärkung der Rückenmuskulatur, eine gezielte Entlastung der Bandscheiben sowie ein Ausgleich von Dysbalancen sein. Im Rahmen einer rund 2-stündigen Trainerstunde lernte der Patient die für ihn ausgewählten Trainingsgeräte sowie die richtige Einstellung der Ausführung kennen.



Pia Krüger, Ernährungsexpertin

Insbesondere bei chronischen Gelenk-, Muskel- oder Rückenbeschwerden ist es in den meisten Fällen sinnvoll, durch spezifisches Training die Mobilität zu verbessern, Dysbalancen auszugleichen und die Muskulatur zu stärken. Gerade Patienten mit Muskelverhärtungen spüren in der Regel schon nach den ersten Trainingseinheiten eine Verbesserung der Beschwerden durch die erfolgte Tonusregulation.

So auch Bernd M. Er berichtete seinem behandelnden Physiotherapeuten von den positiven Effekten. Der Patient

hatte selbst die Erkenntnis gewonnen, dass er die Möglichkeit hat, seine Beschwerden aktiv günstig zu beeinflussen. Bernd M. wollte das Training auch nach Abschluss seiner Therapie weiterführen und informierte sich über die Möglichkeiten, Tarife und Mitgliedschaftsoptionen und wurde Mitglied im PhysioFIT.

Ihr Trainingskonzept basiert auf neuesten sportmedizinischen Erkenntnissen und zielt unter anderem darauf, Körperfett zu reduzieren. Wie gehen Sie da vor?

Chris Hendrik Böse: Sofern eine Reduzierung von Körperfett indiziert ist, wird das Trainingsziel bei der Erstellung der Trainingspläne berücksichtigt. Langfristig ist eine Steigerung des Grundumsatzes wichtiger als das sofortige „Kalorienverbrennen“ auf den Cardiogeräten. Zudem gibt es eine individuelle Ernährungsberatung bei unserer Fitness- und Gesundheitsökonomin Pia Krüger. Sie hat sich auf gesunde und ausgewogene Ernährung spezialisiert und verfügt über die Zusatzqualifikationen Ernährungsberaterin und Diätcoach.



Andreas Trappe - Physiotherapeut



Pia Krüger: Wichtiges Kontroll- und Motivationsinstrument stellt bei unserem Ernährungsberatungskonzept die BIA-Messung auf einer speziellen Körperanalysewaage dar. Die Messung wird vom Trainerteam übernommen und direkt im Anschluss ausgewertet. Auch außerhalb der Ernährungsberatung bieten wir Messungen an, die gut angenommen werden.

Warum sollten die Messungen mehrmals erfolgen?

Pia Krüger: Um die Entwicklung des sich ständig ändernden Gesundheitszustandes dauerhaft zu dokumentieren, ist eine bioelektrische Impedanzanalyse von großer Hilfe. Den Zeitrahmen für eine Folgemessung legen wir in Absprache mit dem Mitglied auf ca. vier bis sechs Wochen fest. Der wichtigste Aspekt sind sicherlich die Dokumentierbarkeit und die Darstellung der veränderten Werte. Neben einer gefühlten Verbesserung des Allgemeinbefindens oder weniger Rückenschmerzen durch erfolgten Muskelaufbau können die Veränderungen schwarz auf weiß dargestellt werden.

Sie haben die Waage auf der FIBO in Köln kennengelernt. Wann war das?

Chris Hendrik Böse: Das war im April 2015. Uns war die Darstellung von Trainingserfolgen über einen längeren Zeitraum wichtig. Die Dokumentation eines genauen Körperfettanteils in Kilogramm und Prozent ist für die relevant, die gezielt und langfristig abnehmen möchten. Darüber hinaus bietet diese Körperanalysewaage aber auch die exakte Bestimmung der Muskelmasse in Kilogramm, welche die BIA-Messung ebenso für alle Muskelaufbautrainierenden äußerst interessant macht. Der Hersteller ist in der Branche für

präzise und reproduzierbare Messungen bekannt. Das ist für unsere Arbeit am wichtigsten. Zudem ist die Messung schnell und unkompliziert. Die Auswertbarkeit der einzelnen Messergebnisse sowie die gut verständliche Darstellung der möglichen Ausdrücke sind von großem Vorteil. Insbesondere die Historie nach mehreren Messungen stellt einen nicht zu unterschätzenden Motivationsfaktor da.

Die Kunden werden also von der medizinischen und physiotherapeutischen Untersuchung bis hin zur Ernährungs-Ernährungsberatung betreut.

Chris Hendrik Böse: Unser Trainingskonzept stärkt neben den klassischen Effekten das Immunsystem, beeinflusst die Psyche positiv und erhöht außerdem nachweislich die Lebenserwartung. Beim Training geht es bei uns stets um ein schonendes Gesundheitstraining.

Sind die medizinischen und physiotherapeutischen Untersuchungen Selbstzahlerleistungen?

Chris Hendrik Böse: Ja, die Gebühren für physiotherapeutische Untersuchungen im Rahmen von medizinischen Fitness-Mitgliedschaften werden durch eine halbjährliche Untersuchungspauschale in Höhe von 49,99 Euro beglichen.

Wie viele Physiotherapie-Patienten konnten Sie als Mitglieder für Ihr Studio gewinnen?

Chris Hendrik Böse: Das ist sicherlich nicht als Einbahnstraße zu sehen. Sowohl viele PhysioFIT-Mitglieder, die zunächst mit dem Gesundheitstraining im PhysioFIT begonnen haben, sind Patienten unserer Praxis geworden und

umgedreht. Die Schnittmenge ist hier recht hoch, allerdings von uns nicht statistisch ausgewertet worden.

Was ist der Ausschlag für Patienten, das Training im Studio aufzunehmen?

Chris Hendrik Böse: Unsere Therapeuten zeigen im Rahmen der Behandlung gezielt auf, welche Möglichkeiten das medizinische Fitnessstraining bietet. Insbesondere bei orthopädischen Beschwerdebildern ist häufig eine langfristige Therapie indiziert, die aufgrund der Budgetierung bei Heilmittel nicht dauerhaft in der Einzeltherapie erfolgen kann. Hier appellieren wir an die gesundheitliche Eigenverantwortung der Patienten sowie zur aktiven statt passiven Therapie.

Wo sehen Sie die Herausforderungen für Ihre Therapieeinrichtung?

Chris Hendrik Böse: Interessenten müssen verstehen, warum eine intensive Betreuung durch hervorragend ausgebildete Trainer sowie sportmedizinische Trainingskonzepte für die Zielerreichung von immenser Bedeutung sind. Durch falsche

Übungen, falsch gewählte Trainingsgeräte und häufig viel zu hoch gewählte Trainingsgewichte hat sich bei vielen statt der erhofften Verbesserung das Gegenteil eingestellt. Durch falsch erstellte Trainingspläne – entweder in Eigenregie oder durch unqualifizierte Trainer – wurde schon aus so mancher Protrusion ein Prolaps.

Wagen Sie eine Zukunftsprognose!

Chris Hendrik Böse: Mit unserem Konzept sprechen wir eine gesundheitsorientierte Zielgruppe an, die Wert auf individuelle und intensive Betreuung legt. Hier stehen Leistung und nicht Preis im Vordergrund. Das Durchschnittsalter liegt mit gut 50 Jahren deutlich höher als in normalen Fitness-Studios. Aufgrund des demografischen Wandels und dem damit verbundenen steigenden Gesundheitsbewusstseins der älter werdenden Bevölkerung wird das Konzept von PhysioFIT sicherlich auch in den nächsten Jahren zukunftsfähig sein.

Vielen Dank für das Gespräch.

Das Interview führte Reinhild Karasek.



Zahlen, Daten, Fakten

- Größe der Einrichtung: 1.400 m²
- Größe der Trainingsfläche: 600 m²
- Größe der Therapiefläche:
Untersuchungsräume PhysioFIT: 50 m²
und die Praxisräume Physiotherapie:
ca. 200 m²
- Mitarbeiter: 25

Besonderheit BIA-Körperanalyse:

- Einzelmessung Mitglieder 9,90 €
- Einzelmessung Nicht-Mitglieder 19,90 €
- 3er-Card-Mitglieder 19,90 €
- 3er Card-Nicht-Mitglieder 49,90 €

